**Рабочая программа спецкурса «Культура здорового питания»**

**1. Пояснительная записка**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**1.3 Сроки реализации учебной программы: 2022 - 2023 учебный год**

**2. Общая характеристика курса**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания») )

**3. Описание места спецкурса «Культура здорового питания» в учебном плане.**

Рабочая программа спецкурса «Культура здорового питания» для 1 класса составлена в соответствии с количеством часов в учебном плане ОУООО. Количество недель - 33. Количество часов – 33.

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

 (смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**5.Содержание курса**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**6. Тематическое планирование**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**8. Планируемые результаты**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**9.Описание промежуточной аттестации по курсу**

(смотри Приложения к ООП НОО. Книга 2 «Программы отдельных учебных предметов, курсов и курсов внеурочной деятельности» Спецкурс «Культура здорового питания»)

**10. Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№ заня****тия** | **Тема занятия** | **Планируемый результат** | **Формы контроля** |
| 07.09 | 1. | Вводное занятие. Важность правильного питания. |  |  |
| **Гигиена питания (10 часов)** |
| 14.09 | 2. | Рациональное питание и его значение для человека. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления. | Наблюдение |
| 21.09 | 3. | Продукты ежедневного рациона. | Уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. |  |
| 28.09 | 4. | Продукты наиболее полезные для человека. | Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества |  |
| 05.10 | 5. | Многообразие продуктов питания. Выбор полезных продуктов. | Овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса |  |
| 12.10 | 6. | Профессия повар. Экскурсия в школьную столовую. | Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии | Наблюдение во время экскурсии |
| 19.10 | 7. | Правила поведения в столовой. Практическая работа по соблюдению правил поведения во время приёма пищи. Нормы морали и нравственности (АП) | Овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса |  |
| 26.10 | 8. | Правила поведения во время приёма пищи. Этикет.  | Уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. |  |
| **2ч.**09.11 | 9. | Режим дня. Режим питания. Практическая работа «Составление режима дня».  | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. |  |
| 16.11 | 10. | Гигиена питания.  | Уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. | Наблюдение |
| 23.11 | 11. | Основные правила гигиены питания. Практическая работа по составлению правил гигиены.  | Понимать причины успеха(неуспеха) учебной деятельности и конструктивно действовать в ситуациях неуспеха. | Практическая работа |
| **Режим питания. Продукты питания (19 часов)** |
| 30.11 | 12. | Завтрак и его значение для человека. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления. |  |
| 07.12 | 13. | Завтрак. Практическая работа по составлению меню на завтрак.  | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Практическая работа |
| 14.12 | 14. | Каша полезное и вкусное блюдо. Беседа с использованием презентации. | Овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса |  |
| 21.12 | 15. | Молочные продукты. Роль молочных продуктов для здоровья. | Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии |  |
| 28.12 | 16. | Обед и его значение для человека. | Уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. |  |
| 3ч.  | 17. | Обед. Практическая работа по составлению меню на обед.  | Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии | Практическая работа |
|  | 18. | О вреде сухомятки. Поиск информации в сети Интернет. | Понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и конструктивно действовать в ситуациях неуспеха. |  |
|  | 19. | Хлеб. Значение хлеба в жизни человека. Подбор пословиц о хлебе. Привычки, традиции, обычаи. (АП). | Уметь слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою. | Наблюдение во время парной и групповой работы |
|  | 20. | Вода. Польза воды. Практическая работа. Рисунки на тему «Береги воду».  | Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества |  |
|  | 21. | Различные виды напитков. Их польза и вред. | Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии | Фронтальный опрос |
|  | 22. | Чай и его значение. Сорта и виды чая. | Овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса | Фронтальный опрос |
|  | 23. | Блюда из рыбы и морепродуктов. Игра «Обитатели рек и морей». | Овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием курса |  |
|  | 24. | Полдник. Практическая работа по составлению меню на полдник.  | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Наблюдение во время парной и групповой работы |
|  | 25. | Овощи, ягоды, фрукты витаминные продукты. | Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества |  |
|  | 26. | Роль витаминов для здоровья человека. | Осваивать начальные формы познавательной и личностной рефлексии |  |
|  | 27. | Роль спорта в укреплении здоровья. Питание спортсменов. | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Наблюдение во время парной и групповой работы |
|  | 28. | Ужин и его значение для человека. | Конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества |  |
|  | 29. | Меню ужина. | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Практическая работа |
|  | 30. | Переедание. | Понимать причины успеха(неуспеха) учебной деятельности и конструктивно действовать в ситуациях неуспеха. |  |
|  |  | **Разнообразие продуктов (3 часа)** |  |  |
|  | 31. | Растениеводство. Растительная пища и её польза. | Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления. |  |
|  | 32. | Животноводство. Продукты животноводства. | Осваивать способы решения проблем творческого и поискового характера. | Наблюдение во время парной и групповой работы |
|  | 33. | Сладости их польза и вред. | Понимать причины успеха(неуспеха) учебной деятельности и конструктивно действовать в ситуациях неуспеха. |  |